



**UPAYA MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SISWA KELAS VIII A Mts. MA'AHID KUDUS
TAHUN PELAJAAN 2011/2012**

**Oleh
ARIEF BURHANUDDIN NOOR
NIM 200831074**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2012**



**UPAYA MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
SISWA KELAS VIII A Mts. MA'AHID KUDUS
TAHUN PELAJAAN 2011/2012**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh
ARIEF BURHANUDDIN NOOR
NIM 200831074**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2012**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Pahlawan bukanlah orang yang berani meletakkan pedangnya ke pundak lawan, tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala ia marah (Nabi Muhammad SAW)

PERSEMBAHAN :

1. Kedua orang tuaku tercinta (bapak Noor Aziz dan ibu Kholifah) yang selalu mendo'akan dan mensupportku.
2. Sahabat-sahabatku khususnya teman-teman progdi BK.
3. Nayla JF yang selalu mensupport dan memotivasi aku.
4. Almamater tercinta tempatku menuntut ilmu.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Arief Burhanuddin Noor NIM 2008 31 074 ini telah diperiksa dan
disetujui untuk diuji

Kudus,..... 2012

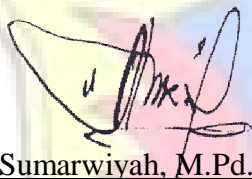
Pembimbing I



Dr. Sukiman, M.Pd.

NIP. 19571207 198303 1 001

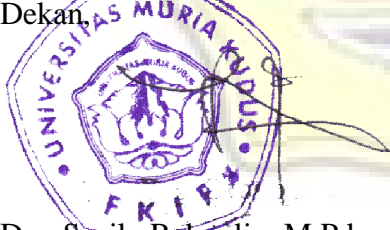
Pembimbing II



Dra. Sumarwiyah, M.Pd.

NIS. 06107013020001008

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.

NIP. 19560619 198503 1 002

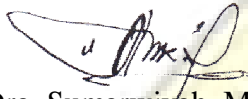
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Arief Burhanuddin Noor (NIM. 2008-31-074) ini telah
dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 27 September 2012

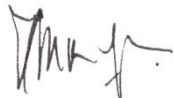
Tim Penguji



Dr. Murtono, M.Pd., Ketua
NIP. 19661207 199203 1 003



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Anggota
NIS. 06107013020001008



Dra. Hj. Sutarti, MM., Anggota
NIP. 19510420 198203 2 001



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Anggota
NIP. 19560619 198503 002

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd.
NIP. 19560619 198503 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang tiada henti melimpahkan segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, teladan terbaik bagi umat manusia.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan yang sangat berharga dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka pada kesempatan ini dengan segala ketulusan dan kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. dr. Sarjadi, Sp.PA, Rektor Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Dekan FKIP Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Dr. Sukiman, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan ijin penelitian serta yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama penyelesaian skripsi ini.

4. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan sejak awal penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bekal pengetahuan dan penulisan skripsi.
6. Bapak Kepala Mts. Ma'ahid Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Ibu Dwi Anggarani W, S.Pd., kolaborator sekaligus pembimbing lapangan yang telah memberikan bantuan dan pengarahan selama pelaksanaan penelitian.
8. Bapak/Ibu guru dan Anak-anakku di kelas VIII A (IAP, NRM, AAM, AZA, AN, FNC, MF dan MNI) Mts. Ma'ahid Kudus yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Walaupun disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, namun diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya dan mendapat ridlo dari Allah SWT. Amin.

Kudus,.....2012
Penulis

Arief Burhanuddin Noor

ABSTRAK

Arief Burhanuddin Noor, 200831074 “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VIII A Mts. Ma’ahid Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012”. Skripsi program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Dr. Sukiman, M.Pd., Dosen Pembimbing II Dra. Sumarwiyah, M.Pd.

Kata Kunci: Pengendalian Emosi; Bimbingan Kelompok.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya emosi yang tidak bisa dikendalikan oleh siswa yang berdampak pada perselisihan dan sampai perkelahian antar teman yang dialami siswa kelas VIII B Mts. Ma’ahid Kudus Ada 8 siswa yang mengalami pengendalian emosi rendah dikarenakan kurangnya pengendalian diri, apabila hal ini dibiarkan secara terus-menerus maka akan berdampak pada psikis siswa dan berdampak juga pada prestasi belajar mereka, Oleh karena itu peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi pengendalian emosi yang rendah. Permasalahan yang diteliti: Apakah Layanan Bimbingan Kelompok Dapat Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII Mts. Ma’ahid Kudus Tahun Pelajaran 2011/2012. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mendiskripsikan pengendalian emosi siswa sebelum dilaksanakan bimbingan kelompok dan setelah dilaksanakan bimbingan kelompok. 2. Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan bimbingan kelompok sebelum diadakan bimbingan kelompok dan sesudah bimbingan kelompok.

Kegunaan penelitian ini adalah: 1. Kegunaan Teoritis: menambah wawasan dan pemikiran khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling. 2. Kegunaan Praktis: 1) Bagi peneliti dapat diperoleh pengalaman tentang pengendalian emosi siswa. 2) Bagi kepala sekolah digunakan untuk kebijakan-kebijakan yang memudahkan dalam layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh konselor. 3) Bagi konselor digunakan sebagai pedoman untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu pengendalian emosi siswa. Ruang lingkup penelitian ini adalah penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya peningkatan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan konseling kelompok siswa kelas VIII A Mts. Ma’ahid Kudus tahun ajaran 2011/2012 Sebanyak 8 Siswa Hipotesis Penelitian ini adalah: “Layanan Bimbingan Kelompok Dapat Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa yang Rendah Kelas VIII A Mts. Ma’ahid Kudus Tahun pelajaran 2011/2012”.

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B Mts. Ma’ahid Kudus, sebanyak 8 siswa yang mempunyai pengendalian emosi yang rendah berdasarkan wawancara dan observasi. Variabel penelitian: Bimbingan Kelompok (Variabel bebas) dan Pengendalian Emosi (Variabel terikat). Metode pengumpulan data metode pokok observasi, metode pendukung yaitu wawancara. Analisis data menggunakan deskriptif komparatif. Penelitian dilakukan 2 siklus

(siklus I dan siklus II) setiap siklus 6 pertemuan membahas 6 materi dengan alokasi waktu 30 menit.

Berdasarkan hasil observasi sebelum tindakan bimbingan kelompok pengendalian emosi masuk dalam kategori sangat kurang ditunjukkan hasil skor 124 dengan rata-rata persentase 30,3 %. Setelah diberi layanan bimbingan kelompok pada siklus I, pengendalian emosi meningkat sebesar 15,6 % dengan hasil skor peningkatan 23 sehingga menjadi kategori Kurang dengan rata-rata persentase 45,9 % dengan skor 147. Sedangkan pada siklus II pengendalian emosi terus meningkat sebesar 38,1% dengan skor peningkatan 145 sehingga menjadi kategori sangat baik dengan perolehan rata-rata persentase 84 % dengan skor 269. Dengan demikian hasil peningkatan pra siklus sampai siklus II adalah 53,7 % dengan skor peningkatan 145. Hal ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi pada siswa kelas VIII B Mts. Ma'ahid Kudus tahun pelajaran 2011/2012.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pengendalian emosi memperoleh rata-rata persentase 30,3 % dengan skor 124. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pada siklus I pengendalian emosi memperoleh rata-rata persentase 45,9 % dengan skor 147 dengan jumlah peningkatan 15,6% dengan skor peningkatan 23. Dan pada siklus II pengendalian emosi memperoleh rata-rata persentase 84 % dengan skor 269 dengan jumlah peningkatan 38,1% dengan skor peningkatan 145, dengan demikian hasil peningkatan pra siklus sampai siklus II adalah 53,7 % dengan skor peningkatan 145. Melihat temuan dilapangan, peneliti memberikan saran kepada: 1. Kepala Sekolah hendaknya memberikan jam BK agar program BK dapat terlaksana, khususnya dalam layanan bimbingan kelompok. 2. Konselor supaya membantu siswa dalam mengubah perilaku siswa menjadi positif menggunakan bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah yang lain supaya siswa dapat memahami dan mengentaskan masalah yang dihadapi oleh siswa. 3. Memberikan saran kepada siswa supaya dengan adanya layanan bimbingan kelompok dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah, siswa dapat memanfaatkan untuk mengembangkan dirinya sehingga siswa dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL -----	i
HALAMAN LOGO -----	ii
HALAMAN JUDUL-----	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN -----	iv
HALAMAN PERSETUJUAN -----	v
HALAMAN PENGESAHAN -----	vi
KATA PENGANTAR -----	vii
ABSTRAK -----	ix
DAFTAR ISI-----	xi
DAFTAR TABEL -----	xvi
DAFTAR GAMBAR -----	xvii
DAFTAR LAMPIRAN -----	xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah-----	1
1.2 Rumusan Masalah-----	5
1.3 Tujuan Penelitian-----	5
1.4 Kegunaan Penelitian -----	5
1.4.1 Kegunaan Teoritis -----	5
1.4.2 Keunaan Praktis -----	6
1.4.2.1 Bagi Peneliti-----	6
1.4.2.2 Bagi Sekolah -----	6
1.4.2.2.1 Bagi Kepala Sekolah -----	6
1.4.2.2.2 Bagi Konselor-----	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian -----	6
1.6 Definisi Operasional -----	6
1.6.1 Pengendalian Emosi -----	7
1.6.2 Layanan Bimbingan Kelompok -----	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTEIS TINDAKAN

2.1 Kajian Pustaka-----	8
2.1.1 Pengendalian Emosi -----	8
2.1.1.1 Pengertian Emosi -----	8
2.1.1.2 Faktor-Faktor Mempengaruhi Emosi-----	8
2.1.1.3 Bentuk-Bentuk Emosi-----	10
2.1.1.4 Ekspresi Emosi-----	10
2.1.1.5 Pengendalian Emosi-----	12
2.1.1.6 Komponen Pengendalian Emosi -----	12
2.1.2 Bimbingan Kelompok -----	16
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok -----	16
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok -----	17
2.1.2.3 Manfaat Bimbingan Kelompok -----	17
2.1.2.4 Jenis Metode Bimbingan Kelompok -----	18
2.1.2.5 Jenis Bimbingan Kelompok -----	21
2.1.2.6 Fungsi Bimbingan Kelompok -----	22
2.1.2.7 Komponen Bimbingan Kelompok -----	22
2.1.2.8 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok -----	23
2.1.2.9 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok -----	26
2.1.2.10 Evaluasi Bimbingan Kelompok -----	26
2.2 Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok-----	27
2.3 Kerangka Berfikir -----	29
2.4 Hipotesis Tindakan -----	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Setting Penelitian Dan Karakteristik Subjek Penelitian -----	30
3.1.1 Setting Penelitian -----	30
3.1.1.1 Waktu Penelitian-----	30
3.1.1.2 Tempat Penelitian -----	30
3.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian -----	30
3.2 Variabel Penelitian-----	31
3.2.1 Variabel Bebas Atau Variabel X (<i>Independent Variabel</i>)-----	31
3.2.2 Variabel Terikat Atau Variabel Y (<i>Dependent Variabel</i>) -----	32
3.3 Rancangan Penelitian -----	32
3.3.1 Perencanaan (<i>Planning</i>) -----	33
3.3.2 Pelaksanaan (<i>Action</i>) -----	33
3.3.3 Pengamatan (<i>Observing</i>) -----	34
3.3.4 Refleksi (<i>Reflecting</i>) -----	34
3.4 Prosedur Penelitian -----	35
3.4.1 Waktu Penelitian-----	35
3.4.2 Lama Tindakan-----	35
3.5 Metode Pengumpulan Data -----	35
3.5.1 Metode Observasi-----	35
3.5.1.1 Pengertian Observasi -----	35
3.5.1.2 Tujuan Observasi -----	36
3.5.1.3 Jenis Observasi -----	37
3.5.1.4 Pedoman Observasi -----	37

3.5.2 Metode Wawancara-----	39
3.5.2.1 Pengertian Wawancara -----	39
3.5.2.2 Tujuan Wawancara -----	40
3.5.2.3 Jenis Wawancara -----	41
3.5.2.4 Pedoman wawancara -----	41
3.6 Analisis Data -----	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Siklus I -----	44
4.1.1 Perencanaan -----	48
4.1.2 Pelaksanaan-----	50
4.1.3 Observasi -----	51
4.1.4 Refleksi -----	60
4.2 Siklus II -----	61
4.2.1 Perencanaan -----	62
4.2.2 Pelaksanaan-----	64
4.2.3 Pengamatan -----	65
4.2.4 Refleksi -----	74
4.2.4.1 Aktivitas Peneliti -----	74
4.2.4.2 Aktivitas Siswa -----	75
4.2.4.3 Situasi Kondisi Bimbingan Kelompok -----	77
4.2.4.4 Observasi Peningkatan Bimbingan Kelompok -----	79
4.3 Uji Hipotesis -----	81
BAB V PEMBAHASAN -----	82

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan -----	96
6.2 Saran-----	97
DAFTAR PUSTAKA-----	98
LAMPIRAN-----	100
RIWAYAT HIDUP -----	492



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Subjek Penelitian -----	30
Tabel 3.2	Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok -----	37
Tabel 3.3	Pedoman Wawancara -----	41
Tabel 4.1	Hasil Observasi Pra Bimbingan Kelompok Pengendalian Emosi-----	44
Tabel 4.2	Hasil Observasi Pra Bimbingan Kelompok Pengendalian Emosi-----	46
Tabel 4.3	Perencanaan Materi Bimbingan Siklus I -----	49
Tabel 4.4	Rincian Pelaksanaan Siklus I-----	50
Tabel 4.5	Hasil Observasi Terhadap Peneliti Siklus I-----	52
Tabel 4.6	Hasil Observasi Terhadap Siswa Siklus I-----	53
Tabel 4.7	Hasil Observasi Kondisi Bimbingan Kelompok Siklus I-----	55
Tabel 4.8	Hasil Observasi Pengendalian Emosi Siklus I-----	56
Tabel 4.9	Hasil Observasi bimbingan kelompok siklus I -----	58
Tabel 4.10	Diagnostik kelemahan tindakan layanan bimbingan kelompok siklus I -----	61
Tabel 4.11	Perbaikan Tindakan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II -----	62
Tabel 4.12	Perencanaan Materi Bimbingan Siklus I -----	63
Tabel 4.13	Rincian Pelaksanaan Siklus II-----	64
Tabel 4.14	Hasil Observasi Terhadap Peneliti Siklus II-----	65
Tabel 4.15	Hasil Observasi Terhadap Siswa Siklus II-----	67
Tabel 4.16	Hasil Observasi Kondisi Bimbingan Kelompok Siklus II-----	69
Tabel 4.17	Hasil Observasi Pengendalian Emosi Siklus II-----	70
Tabel 4.18	Hasil Observasi bimbingan kelompok Pengendalian Emosi Siklus II -----	72
Tabel 4.19	Perbandingan Observasi Aktivitas Peneliti Siklus I dan Siklus II -----	74
Tabel 4.20	Perbandingan Observasi Aktivitas Siswa Siklus I dan Siklus II -----	76
Tabel 4.21	Perbandingan Observasi Situasi dan Kondisi Bimbingan Kelompok Siklus I dan Siklus II -----	78
Tabel 4.22	Perbandingan Observasi Pengendalian Emosi Siklus I dan Siklus II -----	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas-----	33
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan -----	100
Lampiran 2	Hasil Wawancara -----	101
Lampiran 3	Hasil Observasi Pra Bimbingan Kelompok-----	104
Lampiran 4	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan I Siklus I-----	116
Lampiran 5	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan II Siklus I-----	147
Lampiran 6	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan III Siklus I-----	179
Lampiran 7	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan IV Siklus I-----	211
Lampiran 8	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan V Siklus I-----	242
Lampiran 9	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan VI Siklus I-----	272
Lampiran 10	Hasil Observasi Bimbingan Kelompok Siklus I -----	301
Lampiran 11	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan I Siklus II-----	303
Lampiran 12	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan II Siklus II-----	334
Lampiran 13	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan III Siklus II-----	366
Lampiran 14	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan IV Siklus II-----	398
Lampiran 15	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan V Siklus II-----	429
Lampiran 16	Satuan Layanan Bimbingan Konseling Pertemuan VI Siklus II-----	459
Lampiran 17	Hasil Observasi Bimbingan Kelompok Siklus II-----	488